

Instrucciones Especiales Para _____

Para La Mujer Embarazda Que Está Aumentando Demasiado Peso



Por estar embarazada, debe de aumentar de peso. Pero solamente necesita aumentar un poco más despacio. ¡Ahora no es tiempo para estar en dieta! Recuerde comer una variedad de alimentos. Marque 3 consejos que quiere tratar:

- No coma demás en las comidas o entre comidas.
- Coma menos dulces como galletas, sodas, y pasteles.
- Coma menos alimentos grasosos como "chips", chicharrones, papas fritas y buñuelos.
- Escoja leche y yogurt descremados o bajos en grasa.
- Corte y remueva la grasa y el pellejo de la carne y aves.
- Coma más comidas asadas, cocidas a la parrilla o cocidas al vapor en lugar de comidas fritas.
- Coma frutas y vegetales frescos para antojito.

Otras formas saludables para reducir el aumento de peso son:

- _____
- _____

Coma Menos Comidas Altas en Calorías

Escoja Más

Carne Baja en Grasa, Pollo, Pescado
Jugo de Limón, Especias, Salsa
Frutas, Galletas "Graham"
Agua, "Club Soda"
"Pretzels," Palomitas de Maíz
Sin Mantequilla

Escoja Menos

Chorizo, Tocino, Carnes Frías
Mantequilla, Salsa de Carne
Dulces, Galletas, Pasteles
Sodas, Bebidas Dulces, Té Dulce
"Chips," Palomitas de Maíz con
Mantequilla

¡Vaya A Caminar!

El caminar es un buen ejercicio para Usted. Hable con su doctor o clínica acerca del ejercicio correcto mientras está embarazada.